

دیدار هیأت اعزامی دفتر مقام معظم رهبری با مردم روستای «سر آقاسید» کوهرنگ

سرویس شهرستانها- اعضای هیأت اعزامی دفتر مقام معظم رهبری در دیدار از روستای سخت‌گذر «سر آقاسید» شهرستان کوهرنگ، با مردم این روستا گفت‌و گو کردند.

در این بازدید فاطمه رهبر نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی و نایب رئیس کمیسیون اصل ۹۰، دکتر همتی مشاور اجرایی وزیر کشور، حمیدرضا عزیزی نماینده مردم شهرستان‌های فارس، اردل، کبار و کوهرنگ در مجلس شورای اسلامی و چند تن از مسئولان استان چهارمحال و بختیاری هیأت اعزامی بیت مقام معظم رهبری را همراهی می کردند.

خانم نفی سرپرست هیأت اعزامی دفتر مقام معظم رهبری در نشست بررسی مسائل و مشکلات روستای سر آقاسید، با ابراز سلام مقام معظم رهبری به مردم این روستا و دستورات معظم‌له برای پیگیری و حل مشکلات مردم منطقه: گفت نظام جمهوری اسلامی ایران برای رفع فقر و محرومیت تشکیل شده و مسئولان این نظام نیز باید برای رفع این مشکلات برنامه‌ریزی و اقدام کنند.

تشکیل تعاونی صنایع دستی عشاری روستایی، پرداخت کمک‌های بلاعوض از طریق دفتر مناطق محروم بیت مقام معظم رهبری، آموزش رشته‌های صنایع دستی در این منطقه برای توسعه و ترویج این صنعت، مشارکت هنر زنان صنایع دستی روستا در نمایشگاه‌های سراسری و منطقه‌ای برای فروش و بازاریابی برای تولیدات و ایجاد بازارچه‌های موقت فروش صنایع دستی در ایام بهار و دستورات معظم‌له مشارکت اهالی و شورای روستا از مصوبات این نشست بود.

روستای سر آقاسید از منظر معماری یکی از بی‌نظیرترین روستاهای فلات مرکزی ایران به ویژه در منطقه زاگرس مرکزی است که با توجه به بافت تاریخی‌اش به واسطه هو معروف است.

روستای هدف گردشگری و تمام‌سادات سر آقاسید در یکی از دامنه‌های قله هفت‌تانا قرار گرفته است.

برگزاری ۳۵۰ هزار جشن رضوی در دهه کرامت در کشور

سرویس شهرستانها-مدیرعامل بنیاد بین‌المللی امام (رضاع) از برگزاری ۳۵۰ هزار جشن رضوی در دهه کرامت در استان‌ها خبر داد.

سیدجواد جعفری در اهواز افزود: در این جشن‌ها به موضوع سبک زندگی، اخلاق و آداب و فرهنگ، سیره و موعود رضوی پرداخته می‌شود. وی با بیان اینکه اسامال جشن‌های دهه کرامت در ۲۰۰ نقطه دنیا برگزار می‌شود، گفت: بیش از ۷۵ کشور میزبان جشنواره بین‌المللی امام (رضاع) در دهه کرامت هستند.

جشن‌های دهه کرامت در فاصله سالروز ولادت حضرت معصومه(س) «ام‌البنین(س)» از شهر قطیف عربستان به حرم مطهر رضوی مشرف شدند و از آنجا اجازه ورود رسمی ندارند، به صورت قاجاق وارد کشور می‌شوند. آستان قدس رضوی بازدید کرد.

زیارت امام هشتم شیعیان، بازدید و آشنایی با فعالیت‌های آستان قدس

رضوی از جمله اهداف برگزاری تشریف برای این گروه ۱۸ نفره از طلاب خواهر شیعه عربستانی است.

همکاری وزارت بهداشت و پلیس برای بر خورد با قاچاق دارو

سرویس حوادث- مسئولان وزارت بهداشت نگران موضوع قاچاق‌دارو هستند و با تهاجمانه‌های امضا شده با پلیس آگاهی به زودی اقدامی در این حوزه انجام می دهند.

سردار فتح‌الله زمانیان رئیس پلیس مبارزه با قاچاق کالا و ارز پلیس آگاهی سیان این مطلب اظهار داشت: ارتباطاتی میان واردکنندگان، توزیع کنندگان و بازار آزاد دارو در ناصر خسرو وجود دارد و هنگامی که کالاها اجازه ورود رسمی ندارند به صورت قاچاق وارد کشور می‌شوند. در حوزه دارو هم برخی درواها غیرمجاز وارد کشور می‌شوند.

وی ادامه داد: هیچ ارتباطی بین قاچاقچیان دارو با شرکت‌های داروسازی وجود ندارد و به جرأت می‌توان گفت شرکت‌های داروسازی در زمینه قاچاق فعالیتی ندارند.

سرویس خبر: رئیس قوه قضائیه با بیان این که به دنبال اهداف دسترسی آسان همگان به عدالت، کوتاه کردن مسیر دادرسی، اصلاح قوانین مورد نیاز دستگاه قضا، تأمین سلامت قوه قضائیه، مبارزه اساسی با فساد، ایجاد امنیت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم هستیم، افزود: با فساد در هر چهره و سطحی برخورد می‌کنیم و مفسدان در هر مقام و منصبی باشند مجازات خواهند شد.

آیت‌الله صادق آملی‌لاریجانی در مراسم تودیع و معارفه شماری از مسئولان قضایی که با حضور رئیس دفتر مقام معظم رهبری، دبیر شورای نگهبان و جمع دیگری از مسئولان مقامات قوه قضائیه در کاخ دادگستری برگزار شد، با ابراز تشکر از مقام معظم رهبری بخاطر افاق ایشان در سمت ریاست قوه قضائیه، برخورد با مفسدان اقتصادی و اجتماعی را راهبردهای کلانی عنوان کرد که جزو توصیه‌های مقام معظم رهبری است.

رئیس معظم قضا با یادآوری این که بحث پیشگیری از وقوع جرم یکی دیگر از مسائل مهمی است که مدنظر مقام معظم رهبری بوده است

گفت: اگر محاکم‌های صحیح رخ داد در جنبه پیشگیرانه دارد، اما آنچه که در قانون اساسی به عنوان پیشگیری از وقوع جرم ذکر شده نشان‌دهنده این

است که وظیفه دستگاه قضایی در این زمینه فراتر از رسیدگی‌های قضایی است-وی به دیدار مسئولان عالی قضایی با مقام معظم رهبری در اول تیر امسال اشاره کرد و افزود: مقام معظم رهبری در این دیدار مطالب مهمی را امنیت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم هشتم، افزود: با فساد در هر چهره و سطحی برخورد می‌کنیم و مفسدان در هر مقام و منصبی باشند مجازات خواهند شد.

آیت‌الله صادق آملی‌لاریجانی در مراسم تودیع و معارفه شماری از مسئولان قضایی که با حضور رئیس دفتر مقام معظم رهبری، دبیر شورای نگهبان و جمع دیگری از مسئولان مقامات قوه قضائیه در کاخ دادگستری برگزار شد، با ابراز تشکر از مقام معظم رهبری بخاطر افاق ایشان در سمت ریاست قوه قضائیه، برخورد با مفسدان اقتصادی و اجتماعی را راهبردهای کلانی عنوان کرد که جزو توصیه‌های مقام معظم رهبری است.

وی به مراسم تودیع و معارفه رئیس امنیت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم از مقام معظم رهبری بر آن تأکید کردند. وی به مراسم تودیع و معارفه رئیس دپوی وجه‌های از قاطعیت و صلابت کشور، معاون اول رئیس قوه قضائیه و معاون منابع انسانی قوه قضائیه اشاره کرد و افزود: چهاردهی که امروز برای تودیع و معارفه مطرح



هستند همه از چهاردهی شناخته شده قوه قضائیه هستند-وی در ادامه اشاره کرد که قضاایه است، باید تلاش کنیم که این مهم فراهم شود. آملی‌لاریجانی با بیان این که نخستین توصیه‌ها کوتاه کردن مسیر دادرسی است، ادامه داد: اصلاح قوانین مورد نیاز دستگاه قضایی، تأمین سلامت قوه قضائیه، مبارزه اساسی با فساد، ایجاد امنیت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم از موارد اساسی بود که مقام معظم رهبری بر آن تأکید کردند.

وی به مراسم تودیع و معارفه رئیس دپوی وجه‌های از قاطعیت و صلابت کشور، معاون اول رئیس قوه قضائیه و معاون منابع انسانی قوه قضائیه اشاره کرد و افزود: چهاردهی که امروز برای تودیع و معارفه مطرح می‌شود، گر گشایشی از کار مردم را دو مقوله

اخبار داخلی



هستند همه از چهاردهی شناخته شده قوه قضائیه هستند-وی در ادامه اشاره کرد که قضاایه است، باید تلاش کنیم که این مهم فراهم شود. آملی‌لاریجانی با بیان این که نخستین توصیه‌ها کوتاه کردن مسیر دادرسی است، ادامه داد: اصلاح قوانین مورد نیاز دستگاه قضایی، تأمین سلامت قوه قضائیه، مبارزه اساسی با فساد، ایجاد امنیت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم از موارد اساسی بود که مقام معظم رهبری بر آن تأکید کردند.

وی به مراسم تودیع و معارفه رئیس دپوی وجه‌های از قاطعیت و صلابت کشور، معاون اول رئیس قوه قضائیه و معاون منابع انسانی قوه قضائیه اشاره کرد و افزود: چهاردهی که امروز برای تودیع و معارفه مطرح می‌شود، گر گشایشی از کار مردم را دو مقوله

تشیکیلات آن را تصویب کرده‌ایم به ریاست آن منصوب شده‌اند. دادستان سابق کل کشورهم دراین مراسم گفت: در این پنج ساله ۲۵ هزار ۳۳۷ پرونده را تخصصاً با ۵۳۷۳ پرونده ورودی و نظر قضایی کردم و یک هزار و ۷۶۰ پرونده قضایی که برای اعاده دادرسی به دادستان کل کشور ارجاع شده بود را هم ارجاع‌نظر کردم.

انتقاد به قانون اعاده دادرسی
رئیس جدید دیوان عالی کشور هم در این مراسم با انتقاد از قانون دادرسی، بر اساس این قانون موظفم ۷ بار پرونده‌ای را که مختومه شده است، رسیدگی کنیم.
حجت الاسلام والمسلمین حسین کریمی گفت: در کجای دنیا

شورای حل اختلاف مانع ورود سگین پرونده‌ها به مراجع قضایی می شود

مهم دانست و گفت:دستورالعمل اسلام در این موضوع‌ها

جلوه خوبی دارد.

او ادامه داد: زمانی که بنده از سال ۸۹وارد مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران شدم با ۵۳۷۳ پرونده وروردی بودم ولسی امروز این مجتمع را ۱۴ شعبه به ۷۰۱ پرونده تحویل سرپرست جدید می‌دم که فکر می‌کنم کار ارزنده‌ای در این مجتمع انجام شده است.

وی بیشترین پرونده‌هارا مربوط به دعای تخلیه اماکن تجاری و مسکونی، تأمین خواسته و دلیل دانست.

حسینیان با اشاره به این که ۹۷ درصد از صادره از سوی شورا مورد تأیید دادگاه تجدید نظر قرار گرفت که این نشان از موفقیت شورا بوده است، افزود: بنده فکر می‌کنم ۳۰ تا ۴۰ درصد بار دادگستری بر دوش شوراهای حل اختلاف به عمل آمد.

آیت‌الله لاریجانی: دسترسی آسان مردم به عدالت، از اهداف قوه قضائیه است

پرونده مختومه‌ای را ۷بار دیگر رسیدگی می‌کنند. وقتی تأکید رهبری کاهش اطاله دادرسی است، ما موظفیم ۷بار به یک پرونده مختومه بر اساس این قانون رسیدگی کنیم.

محیط زیست
«بشدار به تصنیع کنندگان محیط زیست»
دادستان جدید کل کشور با بیان این که با اخلاال گران حوزه اقتصادی و اجتماعی برخورد قاطع می‌شود گفت: از جایگاه دادستان کل کشور و احقاق حقوق عامه با تصنیع کنندگان محیط زیست و جنگله‌ها برخورد می‌شود.

حجت‌الاسلام والمسلمین رئیسی اظهار داشت: حجت قاطع از بین برنده اضطراب اجتماعی و اقتصادی است، اجازه نمی‌دهیم افرادی در موضوعات اجتماعی و اقتصادی اخلاال ایجاد کنند و با صلابت و استواری مقابل اخلاال گران ایستادگی کرد-برخوردی عبرت آموز با آنها خواهیم داشت-وی با بیان این که کارنامه دادستانی کشور در موضوع مبارزه با موادمخدر درخشان است افزود: در دوره دیدار دادستانی کشور با همان قاطعیت به موضوع مواد مخدر پرداخته می‌شود.

رئیتی به موضوع فضای مجازی اشاره و تأکید کرد: یکی از مصداق‌های تصنیع حقوق عامه آزاد گذاشتن برخی سایت‌های فضای مجازی است که با اخلاقی در تضاد است.

رضا رستمی سرپرست جدید مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران هم در این مراسم با قدردانی از خدمات

سایتبه سرپرست پیشین گفت: ایودام با همراهی و همدلی همه قضات توانم یک محیط آرامی را در رسیدگی به احقاق حق انجام دهم-وی ایجاد فرهنگ صحیح و سازش بین مردم را از محورهای کاری خود اعلام کرد و گفت: بنده برای باورم که قدم‌های خوبی را در رفع مشکلات مردم برداریم.

او در پایان سخنانش از معاون قضایی رئیس دادگستری استان تهران خواست تا مکان مناسبی را برای این مجتمع در نظر بگیرد.

در این آیین رضا رستمی به عنوان سرپرست جدید

مجتمع شماره ۲ شورای حل اختلاف تهران معرفی شد و از خدمات سرپرست پیشین این مجتمع با اهدا لوح قدردانی به عمل آمد.

وزیرمستقیم سرپرست جدید مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران هم در این مراسم با قدردانی از خدمات

سایتبه سرپرست پیشین گفت: ایودام با همراهی و همدلی همه قضات توانم یک محیط آرامی را در رسیدگی به احقاق حق انجام دهم-وی ایجاد فرهنگ صحیح و سازش بین مردم را از محورهای کاری خود اعلام کرد و گفت: بنده برای باورم که قدم‌های خوبی را در رفع مشکلات مردم برداریم.

او در پایان سخنانش از معاون قضایی رئیس دادگستری استان تهران خواست تا مکان مناسبی را برای این مجتمع در نظر بگیرد.

در این آیین رضا رستمی به عنوان سرپرست جدید

مجتمع شماره ۲ شورای حل اختلاف تهران معرفی شد و از خدمات سرپرست پیشین این مجتمع با اهدا لوح قدردانی به عمل آمد.

وزیرمستقیم سرپرست جدید مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران هم در این مراسم با قدردانی از خدمات

سایتبه سرپرست پیشین گفت: ایودام با همراهی و همدلی همه قضات توانم یک محیط آرامی را در رسیدگی به احقاق حق انجام دهم-وی ایجاد فرهنگ صحیح و سازش بین مردم را از محورهای کاری خود اعلام کرد و گفت: بنده برای باورم که قدم‌های خوبی را در رفع مشکلات مردم برداریم.

او در پایان سخنانش از معاون قضایی رئیس دادگستری استان تهران خواست تا مکان مناسبی را برای این مجتمع در نظر بگیرد.

در این آیین رضا رستمی به عنوان سرپرست جدید

مجتمع شماره ۲ شورای حل اختلاف تهران معرفی شد و از خدمات سرپرست پیشین این مجتمع با اهدا لوح قدردانی به عمل آمد.

وزیرمستقیم سرپرست جدید مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران هم در این مراسم با قدردانی از خدمات

سایتبه سرپرست پیشین گفت: ایودام با همراهی و همدلی همه قضات توانم یک محیط آرامی را در رسیدگی به احقاق حق انجام دهم-وی ایجاد فرهنگ صحیح و سازش بین مردم را از محورهای کاری خود اعلام کرد و گفت: بنده برای باورم که قدم‌های خوبی را در رفع مشکلات مردم برداریم.

او در پایان سخنانش از معاون قضایی رئیس دادگستری استان تهران خواست تا مکان مناسبی را برای این مجتمع در نظر بگیرد.

در این آیین رضا رستمی به عنوان سرپرست جدید

مجتمع شماره ۲ شورای حل اختلاف تهران معرفی شد و از خدمات سرپرست پیشین این مجتمع با اهدا لوح قدردانی به عمل آمد.

وزیرمستقیم سرپرست جدید مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران هم در این مراسم با قدردانی از خدمات

سایتبه سرپرست پیشین گفت: ایودام با همراهی و همدلی همه قضات توانم یک محیط آرامی را در رسیدگی به احقاق حق انجام دهم-وی ایجاد فرهنگ صحیح و سازش بین مردم را از محورهای کاری خود اعلام کرد و گفت: بنده برای باورم که قدم‌های خوبی را در رفع مشکلات مردم برداریم.

او در پایان سخنانش از معاون قضایی رئیس دادگستری استان تهران خواست تا مکان مناسبی را برای این مجتمع در نظر بگیرد.

در این آیین رضا رستمی به عنوان سرپرست جدید

مجتمع شماره ۲ شورای حل اختلاف تهران معرفی شد و از خدمات سرپرست پیشین این مجتمع با اهدا لوح قدردانی به عمل آمد.

وزیرمستقیم سرپرست جدید مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران هم در این مراسم با قدردانی از خدمات

سایتبه سرپرست پیشین گفت: ایودام با همراهی و همدلی همه قضات توانم یک محیط آرامی را در رسیدگی به احقاق حق انجام دهم-وی ایجاد فرهنگ صحیح و سازش بین مردم را از محورهای کاری خود اعلام کرد و گفت: بنده برای باورم که قدم‌های خوبی را در رفع مشکلات مردم برداریم.

او در پایان سخنانش از معاون قضایی رئیس دادگستری استان تهران خواست تا مکان مناسبی را برای این مجتمع در نظر بگیرد.

در این آیین رضا رستمی به عنوان سرپرست جدید

مجتمع شماره ۲ شورای حل اختلاف تهران معرفی شد و از خدمات سرپرست پیشین این مجتمع با اهدا لوح قدردانی به عمل آمد.

وزیرمستقیم سرپرست جدید مجتمع شماره ۲شورای حل اختلاف تهران هم در این مراسم با قدردانی از خدمات

دوشنبه ۳ شهریور ۱۳۹۲ - ۲۸ شوال ۱۴۳۵ - ۲۵ آگوست ۲۰۱۴ - سال هشتادونهم - شماره ۲۵۹۵۳

خط ارتباطی مردم با اطلاعات

تلفن ۲۲۲۲۶۰۹۰

ایمیل خط ارتباطی: ertebat@etelaat.com

چند نکته در خور توجه خوانندگان گرامی

توجه: خوانندگان محترم را در ارتباط با پیام‌های تلفنی به نکات زیر جلب می‌کنیم:

- موضوع پیام‌ها جنبه‌های خصوصی، حقوقی و با قضایی نداشته باشد.
- پیام‌ها مختصر و دقیق باشد و از تکرار آن‌ها خودداری شود.
- خوانندگان محترم شهرستانی در پیام‌هایشان، نام شهرستان، منطقه را بیان فرمایند.
- چاپ پیام‌ها بر اساس نوبت است.
- تشکر-به سرویس ارتباطات مردمی

مسئولان به بلوغ سیاسی-اجتماعی ملت اعتماد کنند و با ارسال پارزیت سلامت مردم را به خطر نیندازند. اگر مسایلی در شبکه‌های ماهواره‌ای مطرح می‌شود، نباید ترس به دل راه داد، زیرا از قدیم گفته‌اند «آن را که حساب پاک است، از محاسبه چه پاک است؟»

آزاد اندیش

چرا مسئولان سازمان بورس پاسخ نمی‌دهند؟
معمولاً سهامداران، مشکلات خود را با روزنامه اطلاعات مطرح می‌کنند، اما هیچ یک از مسئولان سازمان بورس خود را موظف به پاسخ‌نمی‌نویسند؛ علت چیست؟

یک سهامدار جزء
ساخت و آراشی که در شهرک اکباتان انجام می‌شود، آراش و آسایش را از ساکنان شهرک بریده است. شهرداری به فکر رفاه ساکنان این شهرک باشد و جلوی ساختمان سازی‌های بی رویه را بگیرد.

تشرک از سرمقاله سردبیر روزنامه اطلاعات
از خواندن سرمقاله سردبیر روزنامه اطلاعات درباره استیضاح وزیر کاردان علوم بسیار لذت بردم و از ایشان برای صراحت بیان تشکر می‌کنم. امید آنکه نمایندگان مجلس شورای اسلامی هم این مطلب را بخوانند و از کارشکنی در برنامه‌های دولت محترم دست بردارند.

مطالب آقای خانی وقاسم‌زاده مشتقی بر دهان یاهو گویان بود
از آقای خانی برای نگارش سرمقاله «این استیضاح مبارک» و از آقای قاسم‌زاده برای نوشتن مطلب «کجا ایستاده‌یم؟» قدردانی می‌کنم این مقاله پاسخ روشنی به کسانی بود که به نقل از وزیران دولت تدبیر و امید را زیر سؤال می‌برند.

دل‌سوزان صراحت بیان دانشاند
سرمقاله سردبیر روزنامه اطلاعات از درباره علل استیضاح دکتر فرجی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری خوانده و تحسین کردم. قلم‌فرسایی سردبیر از دلسوزی ایشان برای مردم مملکت حکایت می‌کند.امید که دل‌سوزان و اندیشمندان در بیان صریح نظر ایشان، از سردبیر روزنامه اطلاعات تبعیت کنند.

مقاله سردبیر نقسم را آزاد کرد!
با خواندن سرمقاله سردبیر روزنامه اطلاعات با عنوان «این استیضاح مبارک» گویی نقسم آزاد شد. باید به دست و قلم این نویسنده فرهیخته بوسه زد. درخواست می‌شود اسامی نمایندگان که درخواست استیضاح را امضاء نکرده‌اند، چاپ کنید.

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

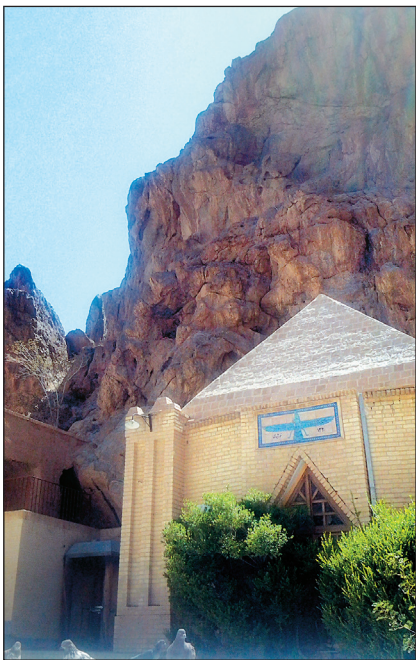
دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأدبیری اندیشیده که بعضی از نمایندگان محترم مجلس نوشتند از روی غرض و براساس دیدگاه‌های خاص اجتماعی و سیاسی خود، وزیری را استیضاح کنند. دلایل استیضاح باید مستدل و مستند باشد.

وزیر علوم به کسی باج نمی‌دهد!
با خواندن وزیر محترم علوم مثل این می‌ماند که شاگردانی در کلاس ابتدایی از معلم خود ایراد بگیرند-حال که عده‌ای مدافعان‌ها به خطر افتاده است و راه به جای ندارند، دکتر فرجی را در مکنه قرار داده‌اند، حال آنکه ایشان به کسی باج نمی‌دهد!

دلایل استیضاح باید مستدل باشد
از محتوای روزنامه‌ها متوجه شدمه دکتر فرجی، مردی پاک سرشت است و دغدغه حل مشکلات دانشجویان را دارد و علت استیضاح او ضعف مدیریتش نیست، بلکه اقصای تخلفات برخی از مسئولان دولت است. بنابراین تأد



نارستانه یزد، گنج معنوی ایرانیان

نیایشگاه پیرنارستانه در ۳۰ کیلومتری بخش شرقی شهر زیبای یزد واقع شده است. نارستانه همانگونه که از نامش پیداست انارستان بزرگی بوده که اکنون در پناه کوهی، آثاری از آسیاب دستی و چند درخت انار و کاج های کهن را در محوطه یک نیایشگاه مقدس به خود اختصاص داده است. نیایشگاه در واقع، ناپدیدگاه، شاهزاده اردشیر است که در هنگام ورود اعراب به ایران، به همراه مادر خود کتایون به کوه پناه می برد.

در صفحات ۵ و ۴ بخوانید



صرفه جویی در زمان، رفاقت و...

صفحه ۳



آمریکا؛ وسعت، ثروت، فناوری

صفحه ۴



انسان و ترس هایش

صفحه ۳



تندرستی با تغذیه درست

صفحه ۲

یادداشت

شرایط اجتماعی و افسردگی

● سمیه میرزایی

فاصله گرفتن از طبیعت و زندگی در دنیای مدرن، پریهاو، رنگارنگ و پرسرعت، به دلیل ویژگی های ذاتی آن که به دنیای اضطراب ها و استرس ها شهرت دارد؛ خود عاملی است که باعث ایجاد افسردگی یا تشدید آن می شود. با تحقیقات انجام شده به اثبات رسیده که این بیماری به ظاهر غیرکشنده که بار مالی زیادی بر افراد، نظام سلامت و جامعه تحمیل می کند، بیش از آنکه ریشه فیزیولوژیک داشته باشد، متأثر از مسایل اجتماعی است.

منظور آن است در جوامعی که ساختارهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی با کارکرد مورد انتظار را ندارند و نهادهای مسئول به وظایف شان به درستی عمل نمی کنند، زمینه های بروز افسردگی هرچه بیشتر فراهم می شود. چرا که نقص در هریک از این ساختارها به مسایلی مانند بیکاری، نبود امکان تحصیل و پیشرفت در شرایط مساوی برای همگان، اختلاس های مالی، تورم، فاصله طبقاتی و... منجر می شود که باعث تحمیل فشار روانی بر افراد و بروز یا تشدید افسردگی است.

تأثیر عوامل اقتصادی بر این بیماری بیش از هر عامل دیگری حائز اهمیت است. کسانی که با مشکلات اقتصادی مواجه اند، فشار روانی زیادی را تحمل می کنند و به اعتقاد صاحب نظران اگر این مشکلات با اختلاف طبقاتی فاحش در جوامع همراه باشد، بدون تردید اثرات زیانبارتری خواهد داشت.

جوامع به ویژه رو به توسعه در ذات خود دچار اختلاف طبقاتی هستند و بنا به دلایلی مانند نبود پوشش کامل بیمه های اجتماعی در زمینه های مختلف که محقق نشدن عدالت اجتماعی را هرچه بیشتر سبب می شود، میزان ابتلا به افسردگی در سطح بالاتری گزارش می شود.

البته نباید از نظر دور داشت که مصرف گرایی کاذب که در نتیجه تبلیغات گسترده رسانه ای شکل می گیرد و از ویژگی های تمامی جوامع محسوب می شود، تأثیر غیرقابل انکاری بر ابتلا یا تشدید این بیماری دارد. این تبلیغات انتظاراتی کاذب در افراد ایجاد می کنند که برآورده نشدن آنها - البته با سرعت سرسام آور این نوع تبلیغات، برآورده شدن کامل آنها هم تصور نمی شود - یکی از دلایل ابتلا به افسردگی به شمار می روند. اینجاست که صاحب نظران بیان می کنند که حتی با افزایش سطح درآمد مردم، همچنان آمار ابتلا به افسردگی در سطح بالایی وجود دارد، چون مصرف گرایی و ایجاد انتظارات کاذب با سرعت غیر قابل کنترلی در حال حرکت است.

نشاط اجتماعی در شرایطی به وجود می آید که تمامی افراد جامعه با تمامی سلاقی و سبک زندگی متفاوت احساس کنند که بدون وجود موانع جدی به اهداف خود دست می یابند و در این مسیر پی درپی دچار محرومیت های جنسی، طبقاتی و... نمی شوند.

افزایش دغدغه افراد نسبت به وضع اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی باعث استرس و کاهش آرامش می شود و زمانی که استرس در سطح وسیعی از مردم اشاعه یابد، شاهد رشد ابتلا به افسردگی خواهیم بود که جامعه شناسان از آن به عنوان نوعی آسیب اجتماعی یاد می کنند که باید برای مقابله با آن برنامه ریزی کرد. آنچه مشخص است جامعه ما از زمینه های لازم برای شادمانی های فردی، گروهی و جمعی برخوردار نیست و کمتر شیوه های تعریف شده و شناخته شده ای در این زمینه ها وجود دارد. از این رو تهیه و اجرای برنامه هایی متناسب با فرهنگ ملی و آموزه های دینی ضروری به نظر می رسد. برنامه هایی که ضمن شناخت کافی از مقوله شادی و نشاط اجتماعی، بهره گیری از فرهنگ غنی ملی و دینی، از پژوهش های انجام شده در این زمینه و نظرات کارشناسان اهل نظر نیز استفاده کند.



شادی و نشاط و وجود آن در هر جامعه ای، از دیدگاه متخصصان حوزه های مختلف، از نشانه های یک جامعه سالم است. به این معنا که توان افراد برای تلاش و حرکت با میزان نشاط آنان رابطه ای مستقیم دارد.

وقتی این شاخص مهم در هر جامعه ای کم رنگ شود، به معنای آن است که افراد به اختلالات روانی مانند افسردگی و انفعال دچار شده اند و یا در آستانه ابتلا به آن قرار دارند.

بر اساس مطالعات انجام شده، افسردگی یکی از رایج ترین اختلالات روانی کشور است. این بیماری غیر کشنده می تواند بر روی عملکردهای اجتماعی افراد اثرات منفی داشته باشد و هزینه هایی را بر سلامت جسمانی و اجتماعی جوامع تحمیل کند. مطالعه ملی بار بیماری ها و آسیب ها نیز در ایران نشان می دهد که بیماری های روانی و اختلالات رفتاری پس از حوادث عمدی و غیر عمدی، بزرگ ترین مشکل سلامت از لحاظ شاخص سال های تعدیل شده عمر در اثر ناتوانی است.

در پژوهشی که دکتر علی منتظری، عضو هیات علمی جهاد دانشگاهی و رئیس پژوهشکده علوم بهداشتی و همکارانش در آخرین کار مطالعاتی خود درباره افسردگی انجام داده اند، با مرور ۴۴ مقاله فارسی و ۱۲ مقاله انگلیسی در فاصله سال های ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۸ در مجلات معتبر علمی - پژوهشی داخلی و بین المللی و بررسی نتایج آنها، مقاله ای تحت عنوان «افسردگی در ایران» در فصلنامه «پایش» پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی منتشر کرده اند که نتایج در خور توجهی دارد.

ادامه در صفحه ۷

دو دکتر با دو روش علمی متفاوتی تشریح شد

برنامه ملی برای مبارزه با افسردگی



محمد علی اطلس باف

مقاله ویژه

خردمندان و مشارکت

بهرتر کشور و مردم فداکار، رضایت و پشتیبانی آنان را (که موجب خشنودی و حمایت پروردگار رحمن است جلب کنیم تا بتوانیم کشتی طوفان زده سرزمین خویش را از میان گرداب های ترسناک عبور دهیم و به ساحل نجات برسانیم. از این منظر:

۱- ضرورت مشارکت آگاهانه، مشتاقانه، مستمر و حساب شده یکایک هموطنان در زمینه امور، اهداف و علاقی مشترک، کاملاً بدیهی است و تأمین آن موجب ترقی و توسعه همه سویه می شود. عکس این قضیه، یعنی عدم مشارکت سازمان یافته توأم با انبساط خاطر در کارهای جمعی، واپس ماندگی و گرفتاری های توفنده مختلفی را بدنبال دارد.

ادامه در صفحه ۶

که فی الفور از «آبگینه حصار» آسوده خیالی خارج شویم، اختلافات و حتی خصومت ها را کنار بگذاریم، اندیشه ها و توانایی های خود را با توکل بر خدا و به نیت خدمت و نجات بندگان او رویهم بریزیم و بواسطه اداره هرچه



... فیشر عباد الذین یستمعون القول فیتبیعون احسنه. اولئک الذین هدیهم الله و اولئک هم اولوالالباب. زمر ۱۸
التوود الی الناس رأس العقل - پایه خردمندی، بر دوستی مردم استوار است. علی (ع)

مزاج دهر تبه شد در این بلا حافظ کجاست فکر حکیمی و رای برهمنی؟! نگاهی عمیق تر به وضعیت دو قطبی «بی نهایت قدرتمند و غنی» و «بی نهایت مستضعف و فقیر» جهان امروز و پیامدهای هول انگیز این مصیبت مهلک، همچنین نگاهی دقیق تر به وضعیت اسفبار خاورمیانه، مخصوصاً فتنه هایی که در مجاورت ایران اسلامی جریان دارد، ما را متقاعد می سازد

ماده غذایی	میلی گرم پتاسیم به سدیم	میلی گرم پتاسیم به سدیم	ماده غذایی	میلی گرم پتاسیم به سدیم	میلی گرم پتاسیم به سدیم
فندق	۶۱۰	۲	۳۰۵/۱	۶۰/۱	کلم قرمز
بادام	۷۲۵	۳	۲۴۱/۱	۵۷/۱	لیموترش
نارنگی	۲۱۰	۱	۲۱۰/۱	۵۷/۱	پرتقال
عدس	۸۱۰	۴	۲۱۰/۱	۴۷/۱	سیب
موز	۳۸۰	۲	۱۹۰/۱	۴۴/۱	جو دوسر
سیب زمینی	۵۲۰	۳	۱۷۱/۱	۳۴/۱	کنجاله سویا
لوبیای سبز	۲۵۶	۲	۱۲۸/۱	۳۱/۱	نخود
لوبیای قرمز	۲۴۰	۲	۱۲۰/۱	۲۹/۱	جعفری
گیلاس	۲۳۰	۲	۱۱۵/۱	۲۲/۱	گوجه
بادام زمینی	۲۰۰	۲	۷۸/۱	۲۱/۱	انجیر خشک
آلبالو	۲۵۵	۳/۵	۷۳/۱	۱۷/۱	برنج
گندم	۵۰۲	۸	۶۳/۱	۱۲/۱	کلم سبز
گلابی	۱۲۰	۲	۶۰/۱	۳/۱	شیر



تغذیه درستی با

نگارش و ترجمه از امین عضدانلو (مهندس شیمی) - بخش شافزدهم

تأثیر سدیم و پتاسیم

در سلامتی انسان

سدیم و پتاسیم از مواد معدنی مهم برای بدن انسان است. سدیم بیشتر بصورت نمک معمولی در خارج سلول و پتاسیم بصورت فسفات پتاسیم در داخل سلول وجود دارد. نسبت پتاسیم به سدیم هر قدر بیشتر باشد کار سوخت و ساز بدن انسان بهتر انجام می شود. متخصصین تغذیه عقیده دارند که نسبت پتاسیم به سدیم در متوسط غذای مصرفی نباید کمتر از بیست باشد. بنظر می رسد اختلاف سطح الکتریکی سلول زنده انسان که ۷۰-۹۰ میلی ولت است با کم شدن نسبت پتاسیم به سدیم کاهش یافته و قوای انسان در نتیجه تحلیل میرود. آزمایش های زیادی که چندین بار بر روی ده ها هزار نفر از افراد مختلف انجام گرفته نشان داده است در اشخاصی که پتاسیم کمتری نسبت به سدیم در ادراشان بوده و بعبارت دیگر در مواد غذایی ترکیبات پتاسیم کمتری مصرف می کرده اند سکنه ها و حمله های قلبی بیشتر بوده و فشار خون نیز افزایش داشته است.

جدول زیر نسبت سدیم و پتاسیم را در ۱۰۰ گرم مواد غذایی مختلف نشان می دهد. در انواع گوشت اعم از گوشت قرمز و سفید و ماهی ها نسبت پتاسیم به سدیم بیش از ۵ برابر نیست و از این جهت کسانی که گوشتخواری می کنند باید کمبود پتاسیم لازم را از مواد گیاهی تامین کنند.

ویروس هایی که مرگبارند

مرگ بیش از ۱۴۲۷ تن را به همراه داشته هنوز کاهش نیافته است. ویروس ابولا از حیوانات وحشی به انسان منتقل می شود و از طریق تماس با ترشحات بدن در میان انسان ها گسترش می یابد. علائم ویروس ابولا از دو تا ۲۱ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر می شود و می تواند شامل سردرد، حالت تهوع، استفراغ، تب بالا، ضعف و درد مفاصل شود. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت تاکنون در مان قطعی برای این بیماری معرفی نشده است.

سیاه زخم: اگرچه عامل سیاه زخم ویروس نیست اما علائم آن شباهت زیادی با علائم بیماری آنفلوآنزا دارد. علائم سیاه زخم از یک روز تا دو ماه روی بدن ظاهر می شود و براساس نوع عفونت متفاوت است. سیاه زخم قادر است از طریق زخم، پوست را آلوده کند، از طریق استنشاق سیستم تنفسی را آلوده کند یا با مصرف گوشت خام حیوان آلوده، وارد دستگاه گوارش شود. این بیماری تنها از طریق تماس مستقیم فرد با هاگ های سیاه زخم وارد بدن می شود و ارتباط با فرد آلوده عامل انتقال بیماری نیست. برخی از آلودگی های سیاه زخم با مصرف دوره ۶۰ روزه آنتی بیوتیک بهبود می یابند.

ویروس ماربورگ: این ویروس اولین بار در سال ۱۹۶۷ میلادی شناسایی شد و عامل انتقال آن میمون های آلوده در اوگاندا بودند. این ویروس عامل بیماری به شدت

کشنده و شدیدی است که از خانواده ویروس ابولا به حساب می آید. علائم این بیماری به سرعت ظاهر می شود و شامل سردرد شدید و خستگی است. این ویروس از طریق تماس مستقیم با خون، بافت، ترشحات بدن فرد یا حیوان آلوده منتقل می شود و تاکنون درمانی برای آن ارائه نشده است.

هانتاویروس: افراد از طریق تماس با مدفوع، بزاق یا ادرار جوندگان آلوده یا استنشاق ویروس از مدفوع جونده به این ویروس آلوده می شوند. ریشه این بیماری در آسیا است اما انواع مختلف آن در کشورهای دیگر از جمله آمریکا و کانادا مشاهده شده است. در حالی که موارد ابتلای انسانی به این ویروس نسبتاً نادر است اما در صورت ابتلا می تواند کشنده باشد.

اچ آی وی: ویروس اچ آی وی در سراسر جهان ۳۵ میلیون مبتلا بر جای گذاشته است و با وجودی که اقدامات خوبی برای افزایش طول عمر مبتلایان به ایدز انجام گرفته اما این بیماری در مان قطعی ندارد.

یکی از پرسش هایی که اغلب ذهن مردم و پزشکان را مشغول می کند دلیل مرگبار بودن برخی از ویروس ها در جهان است.

به گزارش ایسنا، متخصصان تاکید دارند که برای پاسخ به این پرسش باید متوجه ساختار ویروسی شد. ویروس عاملی عفونی و میکروسکوپی است که از مواد ژنتیکی ساخته شده و می تواند در سلول های زنده موجود در بدن میزبان تکثیر شود. در سراسر جهان هزاران هزار ویروس منحصر به فرد وجود دارند و همواره نیز احتمال شناسایی یک ویروس جدید امکان پذیر است. بسیاری از متخصصان معتقدند ویروس ها از زمان گونه های نخست حیات در محیط زیست وجود داشته اند و اکثریت ویروس ها به بدن انسان ضرر نمی رسانند و در حقیقت به حفظ تعادل اکوسیستم کمک می کنند.

پزشکان در پاسخ به این پرسش که چرا برخی ویروس ها برای انسان کشنده هستند، استدلال می کنند که این موضوع با نوع تعامل بشر با طبیعت مرتبط است. گاهی اوقات بشر مغایرت های زیست شناختی بوجود می آورد و در نتیجه ویروس از محل طبیعی خود به موقعیتی جدید منتقل می شود که به آن تعلق ندارد. برخی از گونه های جدیدتر ویروس ها می توانند محصول جانبی تمامی جابه جایی های زیست شناختی باشند.

از زمان های دور، تعامل طبیعی انسان با طبیعت و یکدیگر موجب شده افراد به ویروس ها مبتلا شوند. در صورتی که به نیاز های اساسی زندگی یعنی آب و غذا توجه شود مشاهده می شود که این دو عامل شایع ترین روش ورود عوامل عفونی به بدن هستند. در طول سال ها به ویژه در قرن بیستم، شاهد آسیب های ناشی از ویروس هایی چون فلج اطفال، سرخک و آنفلوآنزای اسپانیایی بوده ایم که در مجموع بیش از ۲۰ میلیون قربانی بر جای گذاشت. بسیاری از این ویروس ها به دلیل رشد سریع شهرها، افزایش سفرها و دانش ابتدایی از شیوه انتقال ویروسی ظهور پیدا کرده اند.

هر چند در حالی که برای برخی از ویروس های مرگبار شیوه کنترلی ارائه شده اما برخی دیگر از آنها تهدید جدی برای سلامت به حساب می آیند و نمونه هایی از این ویروس های خطرناک عبارتند از:

ابولا: سرعت شیوع مرگبار این ویروس طی یک ماه اخیر در غرب آفریقا که

کشف های پزشکی = ۳۲

ضربان قلب - آهنگ سلامت

تألیف: دکتر منوچهر قارونی
متخصص قلب و عروق

تهیه و تنظیم: رشید بهنام

مصرف مرتب قرص برای بعضی افراد امکان پذیر نیست بنابراین درمان ازدیاد فشار خون در این افراد غیر واقع بینانه است و مانند بسیاری که پدیده های پزشکی که قاعده و قانون معینی برای آن وجود ندارد در این مورد نیز بهتر است پزشک و بیمار در مورد بهترین اقدام پزشکی با یکدیگر به توافق برسند.

اگر مطالعات جاری نشان دهد که حتی ازدیاد فشار خون کم رانیز باید درمان کرد عواقب و اقدامات لازمه خیلی وسیع خواهد بود و در پارهای موارد که فشار خون اندکی بالاست در اکثر موارد بدون تجویز نسلار دولی در اکثر موارد کنترل بیماری بدون تجویز دارو امکان پذیر نیست مطالعات گروهی نشان داده است که حدود ۴۰-۳۰ درصد مردم فشار دیاستولیک بالای ۹۰ میلی متری جیوه و فشار سیستولیک بالای ۱۴۰ میلی متر دارند و یا هر دو فشار بالای این ارقام هستند و مطالعات جاری ممکن است نشان دهد که این قبیل افراد احتیاج به درمان دارند ولی حتی اگر فرض کنیم که تعدادی از این افراد به دلایل مختلف احتیاج به درمان نداشته باشند باز هم بقیه افرادی که باید جهت کنترل فشار خون تحت درمان دارویی قرار بگیرند شامل ۱/۴ تمام جمعیت خواهد بود که اغلب موارد لازم است تا آخر عمر دارو مصرف کنند. باید در نظر داشت که هزینه و تلاشی که برای درمان این جمعیت مصرف می شود قابل ملاحظه است ولی در مقابل صرف هزینه و تلاشی که جهت درمان سکنه مغزی و یا نارسایی قلبی لازم است ناچیز است. در صورتی که شواهد قطعی به دست آوریم که کنترل فشار کمی بالا سبب پیشگیری عوارض قلبی می شود و نیز مصرف دارو ها عوارض ایجاد نمی کنند آنگاه لازم خواهد بود که عده زیادی از مردم تحت درمان قرار گیرند امید است که در آینده نتیجه مطالعات بر روی زیر گروهی از جامعه به دست آید و معلوم شود که کدام یک از این زیر گروه نسبت به سایرین در معرض خطر هستند. در این صورت تمرکز کارهای درمان برای این زیر گروه خواهد بود ولی در حال حاضر افرادی را که فشار خون نشان اندکی بالاست نمی توان به عنوان یک گروه با احتمال خطر بالا در نظر گرفت.

چربی خون

چربی خون یک موضوع علمی مورد توجه پزشکان و دانشمندان مختلف در طول چندین سال گذشته است با آنکه در سی سال اخیر تحقیقات وسیعی توسط پزشکان و دانشمندان در مورد چربی های خون انجام شده است ولی هنوز نقش مؤثر و معین چربی های خون در ایجاد بیماری های قلبی مورد بحث و بررسی است. توجه و علاقمندی به این مسأله به حدی است که گاهی به نظر می رسد بعضی از دست اندرکاران امیدهای خود را به جای حقایق گزارش می کنند ما سعی خواهیم کرد که یک روش منطقی برای روشن کردن اختلاف بین نتایجی که با حقیقت مطابقت دارد و نتایجی که ممکن است نزدیک به حقیقت باشد اتخاذ کنیم در ابتدا لازم به ذکر است که میزان چربی خون به میزان چربی غذا بستگی دارد یعنی مصرف غذاهای چربی دار باعث ازدیاد چربی خون و عدم مصرف غذاهای چربی دار باعث کاهش چربی خون می شود ولی تنها عامل تعیین کننده مقدار چربی خون میزان مصرف چربی موجود در غذا نیست و عوامل متعدد دیگری نیز وجود دارند.

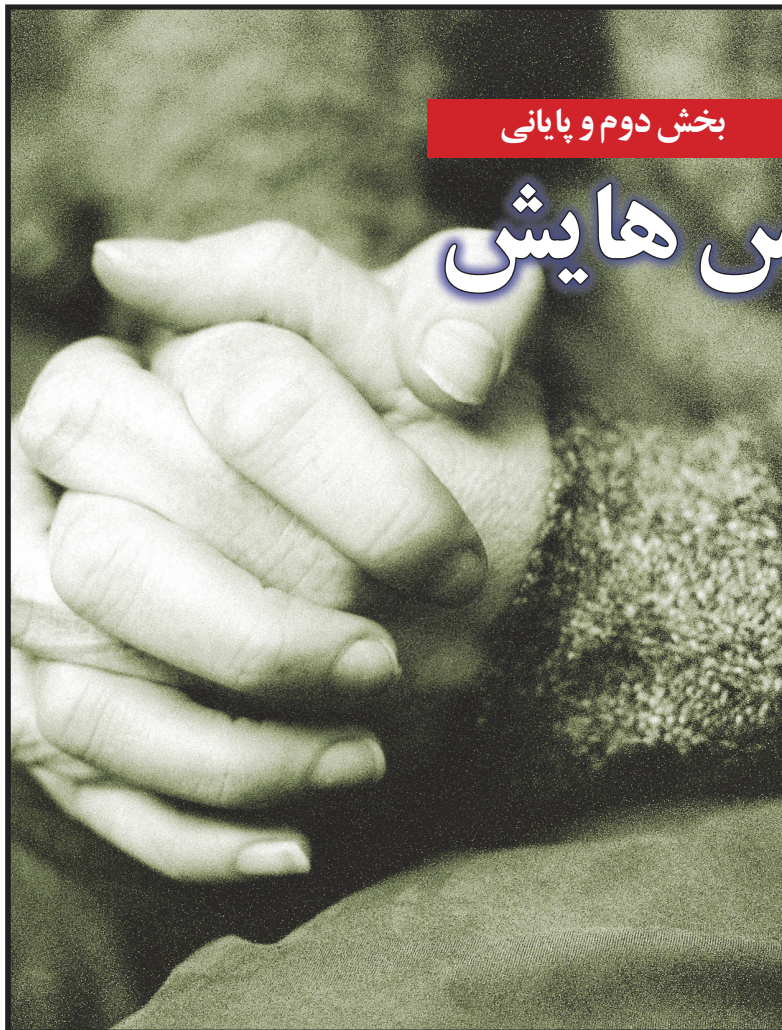
مطالب اجتماعی و نظرات خود را برای ما ارسال کنید

روی پاک نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه اجتماعی

ایمیل ضمیمه اجتماعی روز نامه اطلاعات (روزه خوانندگان)

zamimeh@gmail.com

شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱



انسان و ترس هایش

اگر در نزد فرزندان این اضطراب را نشان دهیم، این ترس تا پایان عمر او نیز باقی خواهد ماند همانطور که اغلب انسان ها آن را از والدین یا اطرافیان به ارث برده اند و در سال های بعد از بلوغ نیز بدون هیچ گونه

دلیلی از موجودات حتی بسیار ضعیف مثل جوجه نیز می ترسیم و هر چه فکر می کنیم توجیهی برای آن نمی یابیم و نهایتاً اظهار می کنیم که «چند شرم می شه»، «آخه موش نجسه»، «غیر بهداشتیه» و علیرغم درست بودن همه این جملات وحشت و رای همه این دلایل و رفع این وضعیت انجام پذیر است.

۶- کودکانی که هیچ گاه شکست، خطر و دشواری را تجربه نمی کنند نیز در پایان مراحل رشد ترس های غیر واقعی را در زندگی دارند. افراد منفعت طلب و عافیت طلب که در حاشیه هستند

***کودکی که به مسخره گرفته می شود، موفقیت هایش دیده نمی شود و شکست هایش نقل مجالس می شود *کودکانی که هیچ گاه شکست، خطر و دشواری را تجربه نمی کنند نیز در پایان مراحل رشد ترس های غیر واقعی را در زندگی دارند**

و تنها صداپی بلند، آنان را به هول و ولا می اندازد و در آن تنش ایجاد می کند، صدای بلند همسر، کوچکترین بیماری فرزند، اخراج شدن از محل کار و حتی اخم و قهر شخصی دیگر ترس را در نهایت حد خود برای ایشان نمودار می سازد و به دلیل ترس های مختلف و بزدلی مرضی در فعالیت های چالش زا شرکت نمی کنند، اغلب مانند لاشخوری در پی سودجویی از حاصل دسترنج دیگران هستند و به مشاغل واسطه ای و مقطعی روی می آورد. در زنان این گونه افراد اتکافراطی به شوهر دارند و سعی می کنند در سایه زندگی کنند. نکته جالب و قابل توجه این که فرزندان این گونه افراد به دلیل

خواندیم که ترس یکی از این احساسات است که از همان اوان کودکی در رفتارهای طفل قابل مشاهده است و فقط با بزرگ شدن او نوع ابراز آن تغییر می کند. در بزرگسالی واکنش در برابر این حالت زیر ماسک های تربیتی مختلف پنهان می شود. در بخش قبل سه مورد از انواع شرایط زمینه ساز ترس در بزرگسالی را مورد بررسی قرار دادیم. اینک ادامه مطلب:

۴- کودکی که به مسخره گرفته می شود، موفقیت هایش دیده نمی شود و شکست هایش نقل مجالس می شود و به عنوان وسیله ای برای جوک و پوشش حقارت های والدین به کار می رود: «خفه شو بچه حرف نمی زنه»، «تو نمی تونی»، «بی عرضه»، «تو لیاقت کلفتی داری»، «حمال»، «احمق»، «خنکه»، اذعان و تکرار ناکامی های کودک نزد دیگران و مسائلی از این دست باعث می شود تا کودک در بزرگسالی حتی از بلندی نیز بترسد و اغلب شخصیت «سخت کوش باش» را نشان دهد. افرادی که حرف ها و طرح های بزرگی دارند و هیچ گاه دست به عمل نمی زنند و آن را به فرادهای خیالی موکول می کنند، کسانی که در زمان شروع کاری دچار ترس می شوند و آن را متوقف می کنند، ممکن است این پیشینه را داشته باشند. در صورتی که به آنان بگوئیم «تو می توانی»، اظهار می کنند که: «مرسی، می دونم تعارف می کنی» یا «سعی می کنم شروع کنم» و این سعی می کنم یعنی: «سعی می کنم ولی نمی کنم». کسانی که از بلندی، کوه، هواپیما و... می ترسند معمولاً این جملات و روند را در خردسالی گذرانده اند. ازدواج های دود پایه، درس های نیمه تمام، مشاغل پایین دست، عدم رسیدگی به وضع ظاهری، اظهار فقر و لذت بردن از آن مربوط به کسانی است که در این گروه قرار دارند. سیندرلا حتی بعد از ملکه شدن نیز در میان خاکسترها با کارگران خانه اش این حس حقارت را بازسازی می کند.

۵- والدینی که از حیوانات می ترسند یا برای این که کودک دست و بدن خود را آلوده نکند آنان را از حیوانات می ترسانند. اگر دقت کرده باشیم اطفال اصولاً ترسی از حیوان حتی از نوع وحشی آن ندارند ولی کافی است که کسی در مقابل او این وحشت را ابراز کند مثلاً همین سوسک یا موش ناقابل که مازنان با همه ادعاها با دیدنش قالب تهی می کنیم

خسته نشویم و باز وارد بازی های روانی نشویم. مطمئناً هر گاه بخوایم می توانیم ضد پیش نویس عمل کنیم، آگاهانه تک تک این موارد تنش زار را ترک کنیم و به زندگی همراه با آرامش و اطمینان برسیم؛ چیزی که بیش از همه به آن محتاجیم.

عقیله سلطانیپور
مشاور خانواده
aghileh.soltanpour@yahoo.com

برخوردار نبودن از حمایت کافی خود به اشخاصی مستقل و اهل عمل و ابتکار تبدیل می شوند، صرف نظر از این که علت ترس های ما و منشاء و مبدا آنها چه بوده و هست، پس از ردیابی آن در دوران اولیه رشدمان اگر بر آنها اشراف داشته و در رنج باشیم یا به هر شکلی ما را دچار چالش کرده است، اجازه ندهد از زندگی و حیات خود لذت ببریم و در راه کمال و رشد گام برداریم، می توانیم برای رفع و حل و فصل آنها گام برداریم منوط به این که از حرکت

صرفه جویی در زمان، رفاقت و...

در مورد هیچ کس، هیچ چیز و هیچ برخوردی قضاوت نکنیم. تا با کفش دیگری راه نرفته اید، نخواهید فهمید کفش او کجای پایش را می زند. برخی موارد راه رفتن با کفش دیگران هم چاره ساز نیست چون سایز پای شما با هم متفاوت است! پس اصلاً قضاوت نکنیم.

۷. زندگی گاهی زندگی را اسراف و ریخت و پاش می کنیم چند لحظه از عمرتان را نفهمیدید که چطور سپری شد؟ چرا و چه به دست آوردید؟ همه آنها زندگی هدر رفته شماست. فرصت را برای بودن با عزیزانتان، آنچه دوستش دارید و خوبی ها صرف کنید. وقتی که هدر برود، بزرگ ترین خسران زندگی ماست.

۸. دلتنگی گاهی دلمان برای چیزی، کسی یا موقعیتی تنگ می شود که دسترسی به آن غیر ممکن است اما گاهی برای دیدن کسی، شنیدن صدایی، رفتن به جایی و دسترسی به چیزی یک همت لازم است. لحظاتی را که در دلتنگی خواسته هایمان می گذرانیم، هدر داده ایم و تنها غصه اش بر ایمان خواهد ماند. همین الان گوشی تلفن را بردارید، به او زنگ بزنید، بلیت قطار رزرو کنید و به آنجا بروید!



۵. فکر کردن بعضی افراد تنها موقعی که به خواب می روند، دست از فکر کردن می کشند و اغلب فکرهایشان منفی بافی، نقشه کشیدن برای دیگران و تخلیه خشم است. طوری فکر کنید که اگر کسی دستگاه فکر خوانی داشت و به تصورات شما نفوذ می کرد، از بابت گفتگوهای ذهنی تان خجالت نکشید و گاهی ۵ دقیقه فکر نکردن مانند نیم ساعت چرت زدن به ما انرژی خواهد بخشید.

دریغ می کنند، عده ای هم استاد هدر دادن مهر و محبت اند. به کسان و چیزهایی مهر می ورزند که ارزش محبت را درک نمی کنند و آنها را ساده لوح و ابله می پندارند.

۴. سخن پـرگویی و پرمدهایی یکی از بدترین روش های اسراف است که منجر به از دست رفتن عزت نفس، ارزش و اعتبار ما می شود. در مورد چیزی که در باره آن آگاهی و تخصص نداریم نباید حرف بزنیم. اصولاً وقتی سکوت می کنیم مردم تصور نمی کنند ما لال هستیم.

برخی تا سخن از صرفه جویی می شود به ذهنشان کم خرج کردن و سختی کشیدن می آید و غم عالم به دلشان می نشیند اما حقیقت این است که صرفه جویی به معنی استفاده بهینه از هر چیز است.

به گزارش بانکی دات آی آر، در این گزارش به برخی چیزها که بادمان رفته هدر می دهیم اشاره می کنیم مافقط آب، برق و سایر انرژی ها را هدر نمی دهیم.

۱. زمان چند ساعت از روز را با بازی در صفحات اجتماعی، نرم افزار های تلفن هوشمند، بحث های بی خود و بی فایده، غر زدن، شکایت کردن، تحقیر، تنفر و... هدر می دهیم.

۲. رفاقت دوستی با کسانی که ارزش رفاقت و دوست داشتن ندارند، هدر دادن رفاقت است. وقتی را که صرف این افراد می کنیم، می توانیم صرف پیداکردن دوست حقیقی و یاد گرفتن کنیم. یکی از حسرت های برخی افراد در سن پیری هم نشینان نامناسبی است که در زندگی انتخاب کرده اند.

۳. محبت همان قدر که بـرخی در محبت خساست به خرج می دهند و آن را از خودشان هم



۲- مشارکت، بدون برنامه و سازمان، امکان پذیر نمی شود. متأسفانه در جامعه نه سنتی و نه مدرن، ساز و کار و برنامه مشخص برای مشارکت مؤثر و مرتبط آحاد و اقشار مردم وجود ندارد نتیجه در همه چیز بهم ریخته و سردرگم می شود، همه توانمندی ها هرز می رود. در چنین جامعه ای، دولت همه کارها را بطور مستقیم یا غیر مستقیم عهده دار است و به ناچار سازمان های تابعه آن به نحو غیر معقول، بسیار گسترش می یابد، هزینه بردار و دست و پاگیر می شود به همین دلیل، مسلماً از انجام و وظایف خارق العاده بدون مشارکت طبقات

هم بی نصیب می مانند لذا چون قدرت بسیج مردمی را ندارند، همواره، باز، رو بسوی دولت می گردانند و از او همه چیز می خواهند پس نه تنها نمی توانند کار اساسی صورت دهند بلکه هر کدام به صورت دست شکسته، وبال گردن دولت می شوند و گرفتاری های او را افزونتر می کنند به این ترتیب یک دور و تسلسل بوجود می آید؛ دولت نمی تواند به وظایف خارج از قاعده ای که به عهده گرفته است عمل کند و مصمم می شود کارها را به خود مردم واگذارد در حالی که مردم هم عادت کرده اند همه کارها

تشریک مساعی هماهنگ شده مدیران دولتی در وضعیت خاص فعلی است، «ناپیدایی جمعیت خردمندان هر شهرستان» است که باید آنها را جستجو و به همکاری دعوت کرد تا از یک طرف دولت را به وجوب مشارکت آگاهانه، فعال و خودجوش طبقات مختلف مردم در زمینه های گوناگون و فراگیر به شیوه های مطلوب بدون ایجاد مزاحمت و جنجال خاطر جمع سازند و از طرف دیگر مردم را در بالا بردن دانش مشارکت و ایجاد انگیزه برای احساس ضرورت کارهای دستجمعی به واسطه ایجاد

خردمندان و مشارکت



مختلف مردم، عاجز می گردد. بازتاب این حالت ناگوار، پیدایش اختلال در امور و افزایش مداوم ناراحتی و بدبینی مردم از یک سو است که فکر می کنند دولت به مسائل اولیه آنها بی توجه است، از سوی دیگر، دولت، دلخور و دلتنگ می شود چرا که فکر می کند مردم قدرشناس نیستند و مشکلات و گرفتاری های او را مورد ملاحظه قرار نمی دهند!

۳- بعد از طولانی شدن زمان بهم ریختگی و افزایش تصاعدی آن، دولت همه کاره، بالاخره متوجه می شود که ادامه این وضع غیرممکن است لذا در صدد برمی آید از طریق ایجاد تشکل های غیردولتی، کار مردم را به مردم واگذار کند اما چون تشکل های منبعث از دستورالعمل های دولت به سازمان های ذیربط، خودجوش نیستند و پراثر آگاهی، احساس نیاز و علاقمندی بوجود نمی آیند، اکثراً صوری، سطحی و فاقد کفایت لازم می شوند و از پشتیبانی اقشار مختلف مردم

را دولت انجام بدهد و اگر خودشان بخواهند قبول مسئولیت کنند، چون فاقد انسجام و تشکل واقعی هستند و تجربیات مربوط به کارهای دستجمعی را ندارند، توفیقی بدست نمی آورند یا بعضاً تشکل سیاسی پیدا می کنند و با دولت و دولتمردان درگیر و بزدی از صحنه بیرون رانده می شوند، با این اوصاف کارها بر زمین می ماند، آشفتگی ها فزونی می یابد و بالمال، گلایه ها و دلهره ها نیز بیشتر می گردد و این جریان نامبارک و زیان بار مغایر با مصالح دینی، ملی، فرهنگی، تاریخی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی ما در محدوده مملکت حساس واقع در منطقه خاورمیانه آشفته و کل جهان شتاب آلود و بی ترحم است. پس در چنین وضعیتی، فقدان یک حلقه هماهنگ کننده و اتصال دهنده کاملاً احساس می شود.

۴- حلقه مفقوده ای که مانع تأمین مشارکت اصولی تمامی افراد و اقشار مردم و نیز جذب و

***حلقه مفقوده ای که مانع تأمین مشارکت اصولی تمامی افراد و اقشار مردم و نیز جذب و تشریک مساعی هماهنگ شده مدیران دولتی در وضع خاص فعلی است، «ناپیدایی جمعیت خردمندان هر شهرستان» است**

تشکل های قرص و محکم و کارساز، یاری، هدایت و ترغیب کند.

۵- اشاره به بعضی از خصایل خردمندان: خدا را می شناسند و می پرستند و همواره خود را در محضر او احساس می کنند لذا مرتباً مواظب کارکردهای خودشان هستند و اجازه تخصص به کار دیگران را بخود نمی دهند «بد نمی گویند و میل به ناحق نمی کنند»، کاردان و مجرب هستند، در صدد شناسائی علت ها و درمان مشکلات، به صورت منطقی برمی آیند

و با معلول ها گلاویز نمی شوند، عیب جوئی نمی کنند و دستور نمی دهند بلکه زمینه ها را برای رشد استعدادها و رفع نیازهای متعارف آماده می سازند، فرصت طلب نیستند، از احساسات عمیق و ظریف انسانی برخوردارند اما احساساتی هم نیستند، برای حل معضلات راه علاج اصولی بدون تالی فاسد ارائه می دهند و در صورت لزوم می توانند طرح و پیشنهاد خود را بالفعل سازند، خیر خواه تمامی بندگان خدا هستند و به طور لاینقطع با کاردانان، کارشناسان و اهل نظر رایزنی می کنند، در کشف استعدادها و چهره های مؤثر و مفید یک لحظه غفلت نمی کنند، مشارکت مردمی را در همه امور لازم و حیاتی می دانند و در جهت تأمین آن به واسطه تشکل های آگاهانه و خودجوش، اهتمام می ورزند، موقعیت ها را خیلی خوب تشخیص می دهند و جوانب مختلف آن را با حکمت و فرهیختگی رعایت می کنند، مدیران را بر اثر نجابت، بزرگواری، فضل، دانائی و... و دین و دانش عملی خود تحت تأثیر قرار می دهند و از این طریق بر اصلاح رفتار، کردار و گفتار آنان مؤثر واقع می شوند، امین مردم و وثیق مسئولین هستند، بر قدرت اندیشه خداداد آدمی ایمان دارند و... واقع گرا هستند و... و خلاصه، «فکر حکیم داند و صد ملک دل را به نیم نظر می تواند خرید.»

۶- به جامعه خردمندان شهرستان، در زمینه های عمومی و نیز مسائل تخصصی به شرح زیر نیاز مبرم داریم:

الف - اداری - اجرایی.

ب - مالی.

ج - کشاورزی و باغداری.

د - دامپروری.

هـ - صنایع بومی.

و - صنایع کارگاهی و کارخانه ای.

ز - معادن.

ح - حرفه و فن.

ط - اقتصادی (کسی - تجاری و...)

ی - آموزش و پرورش.

ک - هنری.

ل - فرهنگی.

م - عمران شهری.

ن - عمران روستائی.

س - عمران بین شهری.

ع - اجتماعی.

ف - قضائی.

ص - بهداشتی و درمانی.

ق - محیط زیستی.

ر - ورزش و تفریحات سالم.

ش - میراث فرهنگی و گردشگری.

ت - رسیدگی به پیشنهادات و تقاضاها.

ض - روابط عمومی.

ظ - پیگیری.

غ - دبیرخانه.

ث - هماهنگ سازی حوادث غیر مترقبه.

امنیت و پیشگیری از وقوع جرم

توجه به مقوله امنیت امروزه نیاز مهم و اولیه بشر است که در زندگی همه انسان ها از جایگاه مهمی برخوردار است.

انسانها تلاش می کنند به طرق مختلفی امنیت خود را تأمین کنند. جوامع انسانی به علت وجود پیچیدگی ها، شتاب و افزایش روزافزون جمعیت مراحل متفاوتی از زندگی جمعی شامل انواع نزاع ها، کشمکش ها و چالش های اجتماعی را به صورت گسترده در مراحل مختلف تجربه می کنند که در این جا نقش مهم دولت و رضایتمندی مردم از دولت نقش به سزایی در امنیت را ایفا

می کند. بنابراین امنیت عمومی به عنوان مقوله فراگیر در هر نوع برنامه ریزی از جایگاه برجسته ای برخوردار است. توجه به شان و جایگاه امنیت در زندگی اجتماعی و کنارکرد آن در سیاستهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی به نحو فزاینده ای در حال رشد است و میزان حضور و تأثیر این پدیده در جامعه و سطح بهره مندی شهروندان از این امنیت که حق مهمی در زندگی اجتماعی آنان است معیار عمده برای ارزیابی سطح توسعه یافتگی جوامع بشری بشمار می آید.

پس نبود امنیت و بی توجهی به آن افزایش

دستگاه با آن به طور مستقیم درگیر هستند شامل (خود خانواده ها، نیروهای انتظامی، دستگاه های قضا، دستگاه اقدامات تأمینی و تربیتی)، برای جلوگیری از وقوع جرم در جامعه نیاز به ارائه آموزشهای لازم از سوی متولیان امر و آگاهی خانواده ها نسبت به وجود خطرات در جامعه نیاز امـــر و زی است خلاصه اینکه وجود فرصت های شغلی ایجاد روابط سالم با دوستان، ایجاد تفریح گاههای سالم و غیره از عوامل ایجاد امنیت و کاهش وقوع جرم است.

عباس یزدانپناه

چرا افسردگی خطرناک است؟

دکتر منتظری در گفتگو با خبرنگار ما افسردگی را نوعی اختلال خلقی می‌داند که مابه‌ازای فیزیولوژیک دارد. بدین معنا که با بروز افسردگی هورمون‌های استرس آزاد شده و موجب بروز سکنه‌های قلبی و مغزی می‌شود. در واقع این هورمون‌ها نقش واسطه‌ای در بیماری‌های کشنده دارند. برای مثال اثبات شده که فکر خودکشی و یا اقدام به خودکشی نیز با این



دکتر منتظری

هورمون‌ها ارتباط دارد و لذا موضوع افسردگی و شیوع بالای آن از این منظر خطرناک است و باید مورد توجه قرار گیرد.

به گفته این پژوهشگر علوم سلامت، عوامل روانی، محیطی و گاهی اوقات عوامل فیزیولوژیک در بروز و یا تشدید افسردگی نقش دارند. در توضیح عوامل فیزیولوژیک می‌توان گفت به طور مثال کسی که درد بیش از حد را بنا به ابتلا به بیماری‌های خاص تحمل می‌کند، در نهایت به خستگی و افسردگی مبتلا می‌شود.

عوامل اجتماعی و افسردگی

اما در کنار تمامی این عوامل، پژوهش دکتر منتظری معتقد است که عوامل اجتماعی نیز در بروز یا تشدید افسردگی نقش زیادی دارد.

وی در این باره می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد که توزیع نابرابر امکانات، ثروت، قدرت، کالا و خدمات، توزیع نابرابر فرصت‌ها، همگی می‌توانند به بروز افسردگی و یا تشدید آن منجر شوند. به طور مثال در بحث سیاسی، اینکه افراد احساس کنند که صدای آنان شنیده نمی‌شود یا نمی‌توانند مشارکت‌های سیاسی داشته باشند، خود عاملی است که می‌تواند به افسردگی منجر شود. جامعه‌ای شادتر است که در آن فرصت‌های آزاد جامعه، عادلانه است. وجود نابرابری‌های گوناگون در جامعه مانند نابرابری‌های جنسیتی و طبقه اجتماعی از عوامل عمومی بروز و شیوع افسردگی در جوامع است و بر اساس متون پژوهشی جدید، نابرابری، افسردگی را تشدید می‌کند.

این پژوهشگر ارشد علوم سلامت در همین زمینه به نتیجه مطالعه‌ای در تهران اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: میزان تاثیر نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی بر سلامت روان افراد بالای ۱۵ سال خانوارهای تهرانی را مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که وضعیت اقتصادی افراد بیشترین سهم را در نابرابری سلامت روان به خود اختصاص می‌دهد و پس از آن وضعیت آموزشی و تحصیلات افراد، گروه سنی، شهرستان محل اقامت، وضعیت استخدامی و اشتغال افراد و مولفه‌های دیگر مانند وضعیت تاهل و جنسیت قرار دارد.

وی از دیگر عوامل اجتماعی مهم در بروز افسردگی به عدم حاکمیت قانون اشاره می‌کند.

دکتر منتظری در توضیح آن می‌گوید: در جامعه‌ای که قانون به درستی اجرا نشود و قانون‌گریزی در سطح بالایی باشد، افراد بیشتری به افسردگی مبتلا می‌شوند. زیرا افراد از این‌که نتوانند از حقوق خود دفاع کنند و روشی برای احقاق حق خود نیابند، افسرده می‌شوند. بنابراین اگر اراده‌ای

برای پیشگیری از افسردگی در جامعه وجود داشته باشد، باید اول برای اجرای قانون در سطح جامعه تلاش کرد تا افراد احساس کنند در پناه قانون به حق خود می‌رسند.

«احساس عدالت» در جامعه نیز از شاخص‌های تاثیرگذار در افسردگی است. رئیس پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی معتقد است در جامعه‌ای که احساس بی‌عدالتی باشد، افراد دچار افسردگی می‌شوند و برای کار و زندگی انگیزه‌ای ندارند؛ بنابراین هر جامعه‌ای که بخواهد شاداب و پر نشاط باشد، باید احساس عدالت کند؛ ضمن آن‌که «احساس عدالت» از «اجرای عدالت» بسیار مهم‌تر است، یعنی افراد احساس کنند فرصت‌ها در جامعه به درستی و براساس شایستگی‌ها توزیع می‌شود تا آنجا که نگران آن نباشند که اگر فردا به سراغ فرصتی که حق آنان است، بروند بسیار

دکتر منتظری دلیل آن را نبود توجه کافی به روستاها می‌داند و معتقد است روستاهای بسیاری دچار زوال شده‌اند و جمعیت سالمند روستا افزایش یافته و از آنجا که سالمندان به شدت آسیب‌پذیر هستند، چرا که آنها با تنهایی، فقر، نبود توسعه‌یافتگی در محیط زندگی و بیماری مواجهند لذا ما افسردگی بیشتری در روستاها مشاهده می‌کنیم.

یافته‌های مطالعات دکتر منتظری و همکارانش نشان می‌دهد افسردگی در زنان و دختران بیشتر از مردان است، به‌طوری که زنان حدود ۱,۷ برابر بیشتر از مردان افسرده هستند. در توضیح چرایی آن دلایلی مانند: آناتومی و بافت بدنی زنان، تجربه دوران‌هایی همچون بارداری و زایمان و انجام تومان و وظایف شغلی و خانه‌داری ذکر می‌شود. به اعتقاد این متخصص علوم بهداشتی

نقش‌های جنسیتی عاملی مهم در شدت و ضعف افسردگی محسوب می‌شوند. زنان مجبورند در نقش مادر، همسر و نیز در وظیفه شغلی خود در جامعه، ایفای نقش کنند و سختی و شدت انجام همزمان این نقش‌ها موجب بروز خستگی و در نتیجه افسردگی می‌شود. گفتنی است بر اساس نتایج این پژوهش تقریباً در تمامی جوامع افسردگی در زنان بیشتر از مردان گزارش شده است.

دکتر منتظری در ادامه گفتگو به یکی دیگر از یافته‌های پژوهش اشاره می‌کند و می‌گوید: در مورد بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، یعنی کسانی که باید سال‌ها با یک بیماری زندگی کنند، مانند مبتلایان به سرطان، ام‌اس، آرتریت، روماتیسم و امثال آنان، که بهبود کامل بیماری حاصل نمی‌شود نیز میزان شیوع افسردگی نسبتاً بالاست.

همچنین با افزایش سن، میزان افسردگی افزایش می‌یابد چنانچه بیشترین میزان افسردگی در میان سالمندان شیوع دارد.

نشانه‌ها و تبعات افسردگی

این متخصص و پژوهشگر علوم سلامت در ادامه می‌گوید: افسردگی نشانگانی دارد که گاهی

یکی از بدترین تبعات شیوع افسردگی افزایش گرایش آمار مبتلایان به الکلی و مواد مخدر است. زیرا این افراد برای فرار از موقعیت و فراموشی وضعیت نامطلوب به این مواد پناه می‌آورند

بدون آنکه یکی از آنها هم وجود داشته باشد خود را افسرده اعلام می‌کند. اختلالاتی مانند بی‌اشتهایی، کم‌خوابی، بی‌خوابی، اختلال در برنامه‌های روزانه، بی‌حوصلگی، رسیدگی نکردن به وضعیت ظاهر و پیگیری نکردن مسائل مورد علاقه که البته تمامی این علائم باید توسط متخصصان تأیید شود و از نظر تشخیص قطعی افسردگی باید حداقلی از این نشانگان وجود داشته باشد.

وی تأکید می‌کند: آنچه ما به عنوان پژوهشگر می‌بینیم آن است که روز به روز بر عوامل تشدیدکننده احساس افسردگی و افسردگی به معنای نوعی اختلال روانی افزوده می‌شود و زنگ خطر اینجا به صدا درمی‌آید. به همین سبب گفته می‌شود اکنون که به اثبات رسیده عوامل اقتصادی و اجتماعی در بسیاری از زمینه‌ها با سلامت مردم ارتباط دارد، مسولان باید در این مورد هوشیارتر

برنامه ملی برای مبارزه با افسردگی

عمل کنند و با جدیت بیشتری نسبت به رفع مشکلات اقدام کنند.

دکتر منتظری یکی از بدترین تبعات شیوع افسردگی افزایش گرایش آمار مبتلایان به الکلی و مواد مخدر است. زیرا این افراد برای فرار از موقعیت و فراموشی وضعیت نامطلوب به این مواد پناه می‌آورند.

از دیگر تبعات این اختلال روانی تحمیل بار مالی بر جامعه است. بی‌حوصلگی از اولین علائم افسردگی است که باعث نبود دقت در انجام وظایف اجتماعی و نقش اجتماعی افراد در محیط کار، خانواده و در ارتباط با همکاران می‌شود و انجام وظایف با اختلال مواجه می‌شود. از اینرو از جمله آثار افسردگی هدر رفت سرمایه‌های مادی و معنوی است. افراد افسرده در انجام وظایف خود در قبال مردم دچار اختلال می‌شوند و در مخاطبان نارضایتی ایجاد می‌کنند و جامعه به صورت زنجیروار درگیر و هزینه‌هایی بر نظام اجرایی تحمیل می‌شود.

به اعتقاد این پژوهشگر افراد باید با شناسایی عواملی که باعث بروز یا تشدید افسردگی در آنان می‌شود، به نحوی در این عوامل تغییرات ایجاد کنند. به طور مثال فردی که بنا به شرایط خاص کاری، کارش زمینه بروز یا تشدید افسردگی در اوست، باید با آن را تغییر دهد یا تلاش کند که با شغل خود سازگاری یابد و این موضوع با تمرین ممکن است. قرار گرفتن در موقعیت خاص یا خواندن اخبار خاص از جمله عواملی است که اگر منجر به افسردگی می‌شود، باید در آن‌ها تغییر ایجاد کرد.

وی می‌افزاید: گاهی افراد قادر به شناسایی این عوامل هستند که باید تلاش کنند در آن‌ها تغییر ایجاد کنند و مناسب‌تر آن‌که از طریق غیروارویی به مبارزه با افسردگی بپردازند. مثلاً با انجام ورزش و رفتن به سفرهای زیارتی و تفریحی. به هر حال اگر افراد نمی‌توانند زمینه‌های بروز افسردگی خود را شناسایی کنند بهتر است با متخصصان برای شناسایی این عوامل اقدام کنند. انگ خوردن و ترس ناشی از انگ خوردن و تلقی بیمار روانی در بیماران مبتلا به افسردگی در تمامی جوامع وجود دارد و باید با کار فرهنگی، تبلیغی و رسانه‌ای به ویژه از طریق دانشگاه‌ها و مراکز علمی از میزان حساسیت‌ها نسبت به مراجعه به روانپزشکان و روانشناسان کاست تا افسردگی که مسری بودن آن از طریق انتقال عواطف و هیجانات منفی از فرد مبتلا به فرد سالم نیز به اثبات رسیده است، کنترل شود.



